食用花卉的浪漫與實際

余世芳
財團法人豐年社特約記者

前言

筆者雖非頂天彎腰於田間植花的花農，亦非持勺烹煮的掌廚大師，卻因雜誌專題報導所需[1]，而能有幸向行政院農業委員會農業試驗所花卉研究中心主任謝廷芳博士請益，得以一窺「食用花卉」堂奧。本文即是就專訪謝廷芳博士內容並綜合相關資料而寫。

食花，是時尚亦是傳統

近幾年「食花」可說已成一股潮流，時而可見在西式蛋糕與餅乾上錯落有致地佈滿新鮮花瓣，或是在西式套餐的前菜沙拉與主菜中亦能一嚐鮮花的味道。更不用說，簡餐店、咖啡館，甚至手搖杯店的菜單上，幾乎都可見到花草茶的選項。行政院農業委員會農業試驗所花卉研究中心主任謝廷芳博士提到臺灣目前興起的這般食用花卉飲食現象，可說是受到西方料理方式的影響。

不過「食花」可不是西方國家獨有的飲食習慣。依據最早的文字記載，2,300多年前的戰國時代，屈原在其撰寫的抒情長詩《離騷》中，已提到他「夕餐秋菊之落英」，那是他藉著在日落黃昏時刻咀嚼秋菊初開的花瓣，以表達其一生心懷壯志卻不願同流合污的節氣。千年傳統，淵遠流長下，食花，可以是有某種象徵意義的行為，如代表潔身自愛的菊花；也可以是出於養身治病的目的而做為食療上的食材，如能去溼消暑的荷花；更可以是滿足味蕾的美食佳餚，如所謂的鮮花名菜桂花丸子、芋花燒茄子等。

與屈原有關的「吃」不只是菊花，還有每年端午節應景的粽子，而既然提到

[1] 鄉間小路，2016 年 4 月號，財團法人豐年社出版。

粽子，很難不聯想到內灣與雙溪的野薑花粽。野薑花與南瓜花、金針花都是過往臺灣農村常見的農家菜，謝廷芳博士回想他小時候，就曾拿野薑花生食或裹粉後炸來吃，鄉間可見的洛神花，則是取其花萼製成蜜餞，南瓜花則是與絲瓜拌炒，在過往物資較缺乏的年代，「只能說當時是因繁就簡，路邊有什麼可以拿來吃就拿來食用。」雖說窮則變、變則通，「食花」也因此而豐富了平民百姓餐桌上的味道。

而這樣「食花」的創意其實不少，即使是以觀賞為主的花卉，都能在巧思下入菜。就謝廷芳博士所知與所見中，雲林縣虎尾鎮曾種植過大量面積的夜來香，當地農民的作法是花芽冒出後即立刻摘下，而化身為可食用的名菜「晚香玉筍」；至於曇花一現總是令人惋惜，可在曇花盛開之際就採摘下來，經過汆燙或炒就能食用；而人人都愛的火鍋，更能與香水蓮花搭配成絕佳的視覺饗宴，在蒸騰的熱氣中看著鍋中仍含苞待放的香水蓮花隨著水溫而緩緩綻放。

並非萬花皆可食

雖說早前是路邊有什麼花可吃就拿來做菜，但可不代表真的是萬花皆可食。這朵花，能不能吃？謝廷芳博士說這都是經驗法則，首先要通過的就是「不危害人體」這個重要關卡，因此他不鼓勵大家隨手摘野花來食用，一來難以完全確認是否有害人體，二來更有噴灑過殺蟲劑的疑慮。

而話說回來，除了「什麼花可以吃」的問題之外，還牽涉到「什麼是可食用花卉」的定義。謝廷芳博士認為有廣義與狹義兩種，前者是將花的根、莖、葉皆納入可食花卉的範圍之內，如百合可食用的不是它的花器，而是其地下莖的鱗片，或如花草茶中常見的薄荷、迷迭香與鼠尾草等。那麼，經過先人長年累月嚐百花的經驗傳承下來，依據謝廷芳博士提供的數據，可食用的花卉粗估約有 97 個科，100 多個屬，180 多種，而日常生活中較常食用的就有 50 餘種。

因此，以廣泛的定義來看，這些主要種植在基隆市的金銀花、魚腥草、埃及野麻嬰；新竹市的桂花；苗栗縣的杭菊與紫蘇；新竹縣的仙草；南投縣的食用玫瑰、桂花與金線蓮；彰化縣的茉莉花；雲林縣的夜來香；嘉義縣的野薑花與桂花；

臺南市的香水蓮水；屏東縣的食用玫瑰；宜蘭縣的香水蓮水與野薑花；花蓮縣的薰衣草、仙草與金針；臺東縣的杭菊、洛神花與金針；澎湖縣的風茹草等，是目前臺灣有栽培且提供市場販售的花草類農產品。

不過，若「食用花卉」是狹義地僅指「取花朵來直接食用的花卉植物」，據行政院農業委員會農糧署 2015 年的調查統計，全臺總栽培面積只有 107.5 公頃，謝廷芳博士指出這只佔了所有花卉產業種植面積 12,843 公頃不到 1%的比率，若再與有機作物面積 6 千公頃相比，可以看得出臺灣食用花卉的產業規模真的很小[2]。

如此小的產業規模，在過去的確無法得到太多關注的目光，直到 2011 年市售杭菊農藥超標引發的食安問題，這才讓消費大眾與相關政府單位注意到，日常飲用的花草茶，並沒有經過一個比較可靠的驗證機制就在市場販售，而如蓮花、玫瑰等花卉，過去亦是習慣將其視為觀賞植物，而忽略了它們可拿來食用的性質。

「牽涉到吃的事，問題就大了。」謝廷芳博士談到這起事件甚至讓監察院介入調查，對於食用花卉產業必然造成衝擊，但他強調「事實上，這也是一個好現象」，因為對食品安全的重視，才能讓食用花卉的種植納入食用蔬果的體系中加以規範，而農政單位亦能進行輔導，協助農民施行安全用藥，進而轉型為無農藥栽培、甚至有機種植。

「只要是吃的，勢必要納入蔬果管制系統中。」堅守這個大原則之下，謝廷芳博士指出依據目前訂定的「農產品生產及驗證管理法」，臺灣生產的食用花卉可依照農產品品質安全驗證機制，進行有機、產銷履歷及優良農產品的驗證。他進一步說明，臺灣食用花卉目前以申請有機驗證為主，包括香水蓮花有機驗證面積約 11 公頃、食用玫瑰則有 16 公頃，其餘則屬各有機農場的零星栽培；而臺南市六甲區花卉產銷班第 4 班通過香水蓮花產銷履歷驗證面積已有 0.39 公頃。

總的來說，臺灣食花歷史也算久遠，然而食用花卉產業的發展與規範尚在起步階段。對此，謝廷芳博士提出他的建議，首要是建構食用安全機制，接著針對市場需求選定發展品項，一方面強化食用花卉的功能性，並配合飲食文化的提倡與推廣，臺灣食用花卉產業的前景是可樂觀期待，對生產者與消費者雙方而言都是有益的。

2 參考表 1。

食用花卉二三事

Q1：大部分的可食用花卉是為了用餐時賞心悅目而運用在料理中嗎？

Ans：花卉的確主要是做為觀賞植物，但若是從千百種花卉中挑選出做為可食用的花卉，首要條件是對身體無害，而能經常使用於飲食中，則一定有某種程度的功能性，如其所蘊含的營養價值。依據資料顯示，其實大部分食用花卉的花瓣富含黃酮、蛋白質、糖類、氨基酸及維生素 A、B、C、E 和多種微量元素。且因為人人都可在自家自行栽種，西方甚至稱呼這些可食花卉是「窮人的醫生」。

Q2：如何挑選適合自己身體狀況的食用花卉？

Ans：食用花卉雖說對身體無害，且具有高營養價值與保健功能，但跟所有蔬果一樣，過量或不適當的食用反而會造成身體的負擔。比如說，需要舒緩情緒、順利入眠以養足精神時，就不宜飲用可幫助提神醒腦的薄荷茶。而依據傳統中藥學，蔬果可分寒、涼、溫、熱等 4 性，如具有消暑退火保健功效的洛神花，因性屬寒涼，就不宜在夜晚飲用，且最好搭配紅棗一起沖泡中和涼性。

Q3：可食用的玫瑰品種有哪些？目前臺灣栽種的食用玫瑰品種是什麼？

Ans：所有品種的玫瑰花都可食用，區隔僅在於是出於觀賞或食用的目的來栽種。而目前臺灣食用玫瑰品種有自國外引進的（蜜妃）山形玫瑰、雙喜玫瑰、無刺玫瑰、白薔薇、西洋薔薇及大馬士革，另有臺灣花農自行選種培育出耐熱且能四季生產的玫瑰品種「粉美滿」與「大花 2 號」、「大花 3 號」等。國外引進的食用玫瑰品種主要分佈在南投縣，「粉美滿」等國內選種則主要栽種在屏東縣。

Q4：食用花卉種植與蔬果栽培使用的農藥是否有很大的不同，而造成用藥管制上的困難？

Ans：基本上，若是防治同一種病蟲害，是可以延伸過來使用。也就是說，當食用花卉納入蔬果類別的用藥管制，政府的作法是「農藥延伸使用」，譬如玫瑰屬於薔薇科，若其他薔薇科作物（如梅、桃等）有同樣的病蟲害，就可以它們可允許使用的農藥延伸到玫瑰來，並訂定出農藥殘留容許量。而標準訂定之後，當農民用農藥來施行栽培管理，就必須遵守這套規定。只要檢驗後符合標準，可拿到吉園圃或生產履歷的標章，消費者吃起來就比較安全。

Q5：食用花卉的種植是否一定依賴農藥的使用？

Ans：依據現有研發的投入，是可以用非農藥的方式去防治這些病蟲害。如玫瑰的病蟲害不下 3、40 種，可是真正引起比較嚴重的、會造成產量損失的其實沒有幾種，以蟲害而言約有 5、6 種，而這是可以用非農藥的方式來解決。其實食用花卉多是用於鮮食時，才會強調作物外觀需漂亮沒有瑕疵，而這就如吃有機蔬果一樣，消費者若可接受外觀的瑕疵，食用花卉的有機種植將更易推廣。

Q6：如何選購安全無虞的食用花卉及其加工品？

Ans：食用花卉加工品的安全性，關鍵在於生產源頭的安全能否確保。若農民採用的是慣行農法，目前檢測農藥殘留的儀器已可分析 311 種農藥，而在農政單位輔導與農民自主要求下，多已努力取得有機或產銷履歷的驗證。消費者在購買食用花卉時，應選擇向取得有機或產銷履歷認證，或能提供農藥殘留檢測報告資料的生產者購買透過消費端引導生產端，共同建構安全的食用花卉產業。

表 1. 2015 年各縣（市）食用花卉種植情形及農政單位輔導措施

單位：公頃

項目別	臺北市	臺南市	苗栗縣	彰化縣	南投縣	雲林縣	嘉義縣	屏東縣	花蓮縣	宜蘭縣	臺東縣	合計	輔導措施
香水蓮花		10-11							6.0	5.0		22	1. 輔導成立產銷班。 2. 輔導有機栽種及驗證。 3. 訂定產銷履歷，輔導農民參與驗證。
食用玫瑰					2.4			15.0				17.4	
野薑花							0.5			0.4		0.9	
桂花	1.0				1.0		2.0					4.0	輔導自創品牌及有機栽培種植。
夜來香						4.0						4.0	1. 輔導成立產銷班。 2. 輔導有機栽種及驗證。
杭菊			17.0								9.0	26.0	1. 輔導取得產地團體標章及組織產銷班。 2. 輔導改善田間栽培設施，防止倒伏感染，減少用藥。 3. 輔導有機栽種及驗證。 4. 輔導整合性防治，共同購買核准藥劑，進行共同防治。
茉莉花				28.0								28.0	輔導有機栽培。
薰衣草									5.2			5.2	1. 輔導成立產銷班。 2. 輔導有機栽種。
合　計	1.0	10-11	17.0	28.0	3.4	4.0	2.5	15.0	11.2	5.0	9.0	107.5	

行政院農業委員會農糧署提供